Esperantista Vegetarano





BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro II JULIO 1974

STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV : Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando).

Landaj Reprezentantoj de TEVA:

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4o-5, BUENOS AIRES.
Aŭstrio: S-ro Alfred Niessler, Kressgasse 8/1/5, A-8054 GRAZ.
Belgio: S-ro Camial de Cock, Vorsebeenden weg 7, 2241-HALLE.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
Britio: S-ro Harold Wood, Medhope Grove, Tintern, Mons. NP6 7NX.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, KAZANLÂK, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Danio: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (ĝ.n.224492).
Francio: S-ino A.Boyet, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
(GFR): S-ro W. Kaŭkal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4o-3a, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi ut 53, 5700 GYULA.
Irlando: S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Italio: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
Izraelio: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
Jugoslavio: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Norvegio: S-ino Bjørg Norsted, Skåra, 1620 GRESSVIK.
Novzelando: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
Rumanio: S-ro R.Pătrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A.Judickienė, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G.Weigeit, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
Usono: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif.90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: BELGIO: Cock/5, Lödör/7 gld; BULGARIO,= Anastasov, same, Angelov, Naklarova, Bakărov, Birov, Conev, Černeva, Damjanov, Damjanova, Decev, Dimĉev, Esp.Soc.Rad., Edrev, Gazinĉev, Ganĉev, Gerova, (po 5 lv., listo daŭrigota); ĈEĤOSLOVAKIO: Bodenlos/20, Dudek/25, Kremerová/30, Machálek/50, Měchová/50, Niemczyk/25, Resner/40, Trojňék-Bendová/30, Řehula/70, Závodský/20 Kčs; DANIO: Jórgensen/50, Larsen/10, Morawetz/10, Schleicher/20 kr.; gGERMANIO: Bierhoff/21 gld, Gültting/15, Mosch/50 DM; HISPANIO: Teruel/5 rpk; HUNGARIO: Magyar/100 Ft; ITALIO: Barbieri/10, Gabrielli/10 gld; KOLOMBIO: Mejia/10 rpk; NEDERLANDO: Beek v.Tatenhoven/10, B.Koopman/70, fam.Koopman/5+5, Landheer/25, Lek-Muns/25, Rijswijk/10-15, Roelofs/20, Rooke/25, Tinteren/5; NOVZELANDO: Larsen/2 dol., MacGill/£2, Williams/£2; SOVETUNIO: Jomantas/3, Karmin/4, Kiselev/3, Matulionis/3, Natinj/3, Palkin/3, Penĉalov/3, Petrulis/3, Rotomskité/3, Ruc/4, Rusin/3, Sakaviĉiuté/5, Selingin/3, Suvorov/2, Tervydis/5, Vaitkieviĉiené/3, Varkauskas/5 rbl.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj, en la antaŭa n-ro de EV mi alparolis vin ĉe proksimiĝo de la bela, verda, novan esperon kaj vivemon alportanta, kaj donanta printempo en Eŭropo.– Tiuj ĉi miaj vortoj atingos vin en plena somero varma, sunplena, –kiam la naturo, nia kara patrino, preparas por ni ĉion al rikolto aŭtuna...

Nun mi ne diros al vi multajn vortojn, ĉar parto el vi –espereble– venos al nia Renkontiĝo, do ni pasigos unu plenan semajnon kune en agrabla babilado, kaj ni eĉ pritraktos niajn "oficialajn" aferojn.

Pri ĉio necesa kaj scienda mi jam informis vin en antaŭaj n-roj de EV, kaj ankaŭ per leteroj, – tiujn, kiuj al mi intertempe skribis.

Kredu al mi, ke mi anticipe tre ĝojas je via alveno! –Jes, ni estos kune, kiel bonaj geamikoj, kvazaŭ familianoj el granda rondo familia tutmonda, kiuj la unuan fojon renkontos unu la alian persone, kvankam ni jam dum jaroj interŝanĝadis leterojn, –kelkajn, –eĉ multajn...

Sed tamen la pli granda parto de niaj karaj legantoj ne venos, kvankam iuj ŝatus, –tre ŝatus veni, kaj ne povas... Ankaŭ tiaj eventoj estas kaj estos, ni ja vivas en stranga epoko kaj en stranga mondo. – Kaj al tiuj mi sendas ĉi tie per tiuj ĉi vortoj korajn, sincerajn salutojn! –Ni, kiuj povos esti kune, rememoros ilin, kvazaŭ ili estus inter ni, kaj same, vi rememoru nin, –ne estu malĝojaj! – Ni en niaj pensoj estos ĉiuj do kune ĉi tie, kiel anoj de granda, verda, vere verda familia rondo, – konsciiĝu pri tio ĉiuj, ankaŭ vi, kara Angela en iu Balt-mara lando, kaj forviŝu la larmojn de bedaŭro, –ke vi ne povis veni, kvankam tre deziris, –el viaj okuloj, certe bluaj...

Kaj ankoraŭ kelkajn vortojn skribitajn al tiuj, kiuj ne estos ĉi tie, kaj al kiuj mi ne povos tion persone diri:

Koran dank-esprimon al ĉiuj, kiuj ekkomprenis la bezonon, kaj ĉiujare, aŭ de tempo al tempo eĉ pli ofte, sendadas mon-donacon por nia kara EV-gazeto. Same kor-dankon al tiuj, kiuj ekaŭdis miajn pet-vortojn, kaj kiuj varbadas novajn abonantojn, –eĉ ne-vegetaranojn, kiuj iom post iom fariĝos simpatiantoj al niaj viv-maniero kaj viv-konceptoj, kaj precipe al tiuj mi ankaŭ dankas, kiuj helpas al mi trovi Reprezentantojn-Perantojn en tiuj landoj, en kiuj ni ilin ankoraŭ ne havas, –por atingi la nombron laŭ mia peto kaj deziro: en kvindeko da landoj. –Kaj jen tio fariĝu vere nia insista klopodo eĉ celo, ĉar tiel ni ankaŭ fortikigos la bazan ekzistadon de nia bulteno, kaj de nia asocio TEVA.

Kaj nun: ĝis revido en Dudince! –kaj al vi, karaj, kiuj ne povos veni, amikan sincere varman manpremon de via Ernesto Váňa.

El iuj landoj oni ne povas sendi monon eksterlanden. Ni petas niajn af. Reprezentantojn, ke ili ankaŭ en tiu ĉi kazo akceptu la mondonacojn, kaj poste ili af. interkonsentu pri la transsendo kun la eldonanto aŭ kasistino, pri la solvo (libroj, respondkuponoj, poŝtmarkoj, ktp.), do ili ne rifuzu la akcepton de la mono!

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Jen, "post proksimume tri monatoj", nova numero de nia gazeto. Je la momento kiam vi ricevos ĝin, tridek TEVA-anoj el dek landoj estos kunvenintaj en Dudince, hejmloko de nia kara redaktanto. Pro la sindona laboro, tio estos certe ĝojiga afero, pri kio aperos artikoloj en la venonta numero de EV.

Pri la regula ricevo de tiu gazeto, ne forgesu skribi al la eldonanto pri ŝajne malaperintaj numeroj. Eĉ en malproksimaj landoj vi devus ricevi ĝin antaŭ la fino de februaro, majo, aŭgusto kaj novembro. Kaj se vi konas amikon, kiu ŝatus ricevi ekzempleron, ankaŭ skribu.

Kristofero Fettes

MONO

NEPRE NE sendu al la kasistino el fremdaj landoj ĈEKOJN, pri kiuj estas grandaj bankkostoj. Uzu ĉiam NUR INTERNACIAJN POŜTMANDATOJN.

KUN GRATUL-BUKEDO KAJ BONDEZIROJ ni venas al:

s-ino Jakubĉová en Brno, ĈSSR., nia kara poetino, el kies ĉarma verko "Estrado de animaloj" estas jam vere nur la lastaj ekzempleroj en nia redaktejo, kaj kiu la 23-an de Majo atingis la 75-on;

s-ro Cukanov en Ĉita, Transbajkalio, Sovetunio, kiu en bona sano fariĝis la 3-an de Junio 85-jaraĝa;

s-ano Pitko Leibiczer same venis jam en viran aĝon (pli ol 60!);
s-ano Breuer, Zittau, GDR, festas sian 70-jariĝon;
s-ano Žávodský en Zilina, Slovakio, ĈSSR., fariĝis 50-jarulo;
s-ano Docal, Washington, Usono, 56-jara;
s-ano Mosch, konata el niaj artikoloj, 83-jara;
s-ano Morawetz, Danio, ĉu vere 84-jara?

Kaj nia kara kasistino, s-ino Ottoline Landheer, elektis je sia naskiĝtago la finon de bela, floranta Majo!

Ĉi-loke dankas la redaktanto al la gekaruloj, kiuj afable gratulis okaze de lia 65-jariĝo ankaŭ pere de la ĉsl. radio.

"ESPERANTISTA VEGETARANO"

Abonkotizojn libervolajn, en formo de mondonaco laŭplaca, bonvolu sendi aŭ al landa reprezentanto de TEVA aŭ rekte al la Kasistino.

Nia riporto

JULIA EKSKURSO EN ALTAJ TATROJ

Estas freŝa julia mateno. La suno jam leviĝis el sia ora lito kaj komencas ridi al montaro de Altaj Tatroj en Slovakio. El Tatranská Lomnica eliris tri viroj en direkto al Lomnický Ŝtit, kiu montras sin en alteco de 2634 m. La viroj estas diversaĝaj. Plej aĝa estas sepdekjara, du aliaj estas kvardekuloj. Unu el tiu triopo, sufiĉe robusta, grasa, multe parolas, kvazaŭ li volus konvinki siajn kunulojn: "Mi diras al vi, sinjoroj, ke sen viando tute ne estas eble vivi. La scienco jam longe asertas, ke en viando estas valoraĵoj, tute necesaj por la homa korpo. La homo sen viando ne estas kapabla fari fizikan streĉon, laboron, eĉ la pensado estas pli aktiva, se oni manĝas viandon. . ."

La aliaj du viroj atente aŭskultas, en iliaj trankvilaj vizaĝoj estas videbla nenia ekscito kaj kolero, ilia spiro estas profunda. La sepdekjara sinjoro Sieradzki el Varsovio de tempo al tempo rigardas al tero, deŝiras ian kuracan herbon kaj formanĝas ĝin. Lia kunulo baldaŭ sekvas lian ekzemplon. La tria viro eltiras el sia dorsosako botelon da biero kaj refreŝigas sian sekan gorĝon. Post duonhoro li jam komencas ŝviti kaj uzas ofte sian poŝtukon por sekigi la malsekajn fruntojn kaj kolon. Li proponas ripozon, sed la du aliaj rifuzas kaj trankvile daŭrigas la marŝadon supren. La tria viro jam restadas malantaŭe kaj poste vokas al siaj kunuloj, ke proksime troviĝas haltejo de montara ŝnurfervojo, ne havas sencon tiel lacigi sin per sensenca grimpado, li adiaŭas kaj atendas vagoneton. Liaj kunuloj iom ekridetas kaj trankvile paŝas supren. La tria viro pere de ŝnurvagonaro atingas la supraĵon, serĉas konvenan lokon en restoracio, kie li petas manĝaĵon por si: rostitan porkaĵon. Dum manĝado krakas en lia buŝo artefarita dentaro, en liaj brakoj estas senteebla reŭmatismo. Li plenigas sian stomakon kaj sentas sin kontenta.

Dum tiu tempo ankaŭ la aliaj du viroj atingas la supraĵon, elserĉas belan lokon flanke de la homamaso, el siaj dorsosakoj eltiras nigran panon, ŝmiritan per kreskaĵa butero kaj brasikrapojn. Eĉ la sepdekjarulo maĉas per sia propra dentaro. Inter manĝo oni aŭdas nur kelkajn vortojn: "Bona manĝo", diras la unua. "Sana manĝaĵo", respondas la dua. Post manĝo ili trankvile ripozas, admirante la belan naturon, sunon, bluan ĉielon. Poste ili leviĝas kaj trankvile revenas. Laŭ brilo en iliaj okuloj oni povas konkludi, ke per tiu ĉi ekskurso ili gajnis novan forton, freŝecon. La vivo de tiuj viroj neniam fariĝos abomena, iliaj tagoj neniam fariĝos grizaj, ordinaraj. Ili vivas en harmonio kun la naturo kaj eterne kreanta forto.

Vlado Sladeček, ĈSSR.

Per-vianda nutrado plialtigas la sango-premon! Prof. Hunter pruvis per siaj spertoj, ke viando-manĝado altigas la sango-premon. Li studis la aferon komparante la sango-premon ĉe vegetaranoj, kaj ĉe viando-manĝantoj.

LA KARCINOMO KAJ LA VIVMANIERO

Dr B. P. ALLINSON
Londona meritplena fakulo de dietistiko
skribas pri la kancero kaj ĝia kuracado

Estas nepre necese, ke la medicina scienco observu la karcinomon laŭ nova vidpunkto kaj tiamaniere atingu novajn spertojn en tiu ĉi afero. (Tio estas tre grava.)

Karcinomo estas la plej terura malsano, kiun konas la moderna medicino; – ĝi estas doloriga, fatala, ĝia disvastiĝo progresas tre rapide, kaj kaŭzas ĉe homoj ofte la morton. Ĝis nun nenio sukcesis forigi ĝin, nek la lerteco de ĥirurgoj, nek ĝeneralaj klopodoj de (ortodoksa) medicina scienco; do, la homoj per ŝi trafitaj estas konsiderataj laŭ tiu vidpunkto neresanigeblaj.

Do, estas nepre urĝe necese, ke la medicina scienco trovu la specifan kaŭzon de tiu ĉi malsano, kaj antaŭ ĉio precipe – la sekuran, efikan kuracmetodon; kaj tio ĉi estas la plej grava por tuta homaro. Mi estas certa, ke la metodo, kiel antaŭeviti kaj kuraci ĝin kaj multajn malsanojn, – jes, preskaŭ ĉiujn malsanojn, – estas unu kaj la sama. Tiu ĉi malsano, karcinomo, aperas, kiam la homa korpo sentas sin laca kaj oni konstatas ĝin ofte inter 45 – 65 jaroj. La viroj havas ĝin kutime sur lipoj, sur lango, en la buŝo. Ties kaŭzo ofte estas la fumado. (*Vidu la rimarkon je la fino.)

Se virinoj rilate la fumadon konstante daŭrigos imitadi la virojn, ankaŭ ĉe ili la kancero aperos sur tiuj lokoj, kiel ĉe viroj. Ĝis nun ĉe la virinoj la karcinomo aperas precipe en mamoj, en ventro kaj en stomako. Krom tio estas grava danĝero, ke pro fumado, al kiu eĉ virinoj ofte kutimiĝas, la karcinomo aperados bedaŭrinde, jam ankaŭ ĉe infanoj.

La plej ofta kaŭzo de karcinomo estas kronika incitado, kiu ekestas diversmaniere. Se temas pri interna karcinomo, la incitado okazas pro ĥemia ŝtof-disperso sekve de trinkado de varmegaj trinkaĵoj kaj pro troa manĝado de fumaĵitaĵoj aŭ de porka viando; ankaŭ per subita ekbato, aŭ per ia alia incitigo ekstera, ĝi povas ekesti. La karcinomo ne aperas ĉe montaranoj, kiuj manĝas simplan, naturan nutraĵon; ili multe moviĝas kaj laboras en freŝa aero, sub la suno. Kelkaj indianaj triboj el montoj entute ne konas tiun ĉi malsanon.

Estas tial necese, kiel eble vivi pli en la naturo, kutime nutri sin per freŝaj manĝaĵoj, krudaj legomoj, freŝaj fruktoj, nuksoj, grenaĵoj. Mi konsilas al homoj kiel eble manĝi nur malmulte la viandon, prefere tute neniom. Estas tre bone vivi vegetarane, sen viando kaj nutri sin laŭeble per krudaj nutraĵoj (krudaj legomoj, fruktoj, cerealoj). Viva nutraĵo kreas sanan fizikan vivforton.

Ne estas bone kutimi manĝi blankajn bakaĵojn aŭ blankan panon, ĉar

la ĉefaj nutroŝtofoj per blankigado el faruno malaperas. Tio estas la ĉefa kaŭzo de la konstipo, kiu ofte fariĝas kaŭzo de la pli moderaj kancertumoroj.

Ankaŭ ne estas bona troa trinkado de kafo, teo kaj precipe evitu entute la trinkadon de alkoholo. Se estas necese, dolĉigi per sukero, ne uzu la blankigitan sukeron, preferu brunan, neblankigitan sukeron aŭ mielon. Ĥemie blankigita sukero estas ankaŭ unu el la kaŭzoj de incitado, kondukanta eventuale al malsaniĝo.

Spite de multaj amasiĝantaj spertoj kaj konoj de moderna civilizacio, la homo estas la plej nesana el inter la kreitaĵoj. Hodiaŭ estas la homoj malpli sanaj ol iam pli frue, antaŭ jaroj en pli fruaj tempoj. Kun ĉiuj niaj konoj kaj esploradoj ni ne povas sanigi la homan rason. Mi kondamnas la sistemon de la vakcinado kaj injektado kiel antaŭŝirmon, precipe kontraŭ la karcinomo. Tiu ĉi metodo la malsanon ne malebligas, kondukante la simptomojn je alia direkto (vojo), eble multe pli gravan. Nek la kirurgio havas pli efikajn rimedojn kontraŭ karcinomo, atingante nur partajn sukcesojn. Jes, ni ofte atestas bonajn kirurgiajn rezultojn ĉe la kancermalsano, sed per tio (per operacio) la homo ne resaniĝos. Tio ĉi la larcinomon nur mildigas, iam ankaŭ haltigas ĝian disvastiĝon. Ĉi tio ĉio ne forigas la kaŭzon de l'malsano – karcinomo –, kiu estas la vergo, detruanta la homaron. La karcinomon oni bezonas ekstermi, ĉar ĝi la homaron pereigas. Klopodi forigi la kaŭzon de l'karcinomo estas la sola vojo al ĝia ekstermo (neniigo). Mi estas konvinkita, ke la kancero estas sanigebla nek operacie, nek per medikamentoj. Kaj tamen, la efika kuracado de l'karcinomo estas la plej grava problemo, pri kies bona solvo, la nuna medicina scienco zorgu.

En pli moderaj okazoj la malsano iam malaperas mem. Estas necese zorgi, ke ĝi ne revenu; kaj tion oni povas atingi nur per severa dieto. Se la malsano estas ankoraŭ modera, ĝi probable povus malaperi entute, se la paciento eltenus fasti kelkajn tagojn, eble 5 – 10 – 20 tagojn. (Per fasto oni tie ĉi komprenu: manĝi nenion, nur iom trinki); kaj post la fasto komenci per tiu ĉi nova preciza dieto, konsistante el freŝaj fruktoj, sukoj, legomoj, nuksoj, freŝa lakto (anstataŭ kafo, teo aŭ alkoholaj trinkaĵoj).

La dieto estis ĉiam konata kiel tre bona rimedo por haltigo de la progreso kancera kaj por la plimildigo de doloroj, kaj por la resanigo. Se oni severe eltenas la menciitan dieton, la kancera tumoro ne povas kreski, ne povas bone ekzisti.

La kategoria ordono estas: nutri sin per pura, natura manĝaĵo; evitu viandajn manĝojn; ne fumu. Ne uzu arte-faritajn ĥemie-konservatajn nutraĵojn, nuntempe multe disvastigitajn, ili estas unu el la kaŭzoj de malsano, same kiel viando kaj fumado.

Estas necese, ke ni lernu vivi ĝuste, pli nature, en harmonio. Se oni ne atentos tiujn ĉi gravajn spertojn, la karcinomo disvastiĝos tiel, ke ĝi

fariĝos malbeno por estontaj generacioj. Certe ni ĉiuj, havante bonan volon, kapablas plibonigi la staton kaj kunlabori al malapero de tiu malsano.

Mi batalas kaj klopodas, ke la problemo de l'malsano kancero, fariĝu serioza studobjekto, sub la aŭspicio de ĝusta vivmaniero kaj sana dieto: sen viando, sen alkoholo, sen nikotino kaj aliaj narkotiloj. Poste mi estas certa, ke tiam la zorgemo pri la serioza plenumado de sana dieto, donos al ni novajn, grandajn spertojn, kaj provojn, kiuj fine kondukos al la ekstermo de tiu terura malsano.

(Publikigita en la ĉeĥa monata revuo "Sbratření", jaro VI, N-ro 1)
Vidu ankaŭ la broŝuron "Miaj spertoj pri viva nutraĵo" de MUDr. Kristine Nolfi, dana kuracistino.

*Rimarko pri fumado sur paĝo 6-a:
Dum la komenco de tiu ĉi jarcento – do antaŭ pli ol sepdek jaroj, viroj fumadis kutime kvar aŭ kvin cigaredojn tage. De tiu tempo la konsumado de l'tabako kelkoble kreskis.

Se oni observas la diagramon kun statistiko, kiel rapide kreskas la konsumado de l'tabako (laŭ la konsumita kvanto de cigaredoj) kaj komparas ĝin kun la statistiko de ĉiam pli kreskanta disvastiĝo de l'karcinomo, ni povas konstati, ke ju pli granda estas la nombro de elfumitaj cigaredoj – relative al tio des pli kreskas ankaŭ la nombro de malsaniĝoj je karcinomo.

Sendis F. T. Bendová, ĈSSR

Nia redaktanto petis min skribi pri mia "majstro", amiko kaj modelo en la vivo (en profesio pedagoga kaj en vivmaniero) KRCH, kiu estis vegetarano, neordinare laborema kaj kapabla homo, vivinta pli ol 90 jarojn, kaj pri mi. - Pri la jam mortinta Krch mi kolektos datojn, do ĝis tiam mi diros ion-tion pri mi:

PRI MI La inklino al viandomanĝado estis ĉe mi tiom forta, ke kelkajn produktojn mi nur malfacile povis rezigni. Kaj interese – plej malfacile ĝuste tiujn, kiujn, el saniga vidpunkto, oni povis konsideri la plej domaĝaj: la salamojn kaj la kolbasojn. Post kelkaj jaroj tamen absolute malaperis ĉe mi ĉiu viandodeziro kaj mi eĉ kun abomeno (ekzemple dum geedziĝfestoj, kiam ne estas oportune menciadi niajn diet-principojn) devigis min gustumi la viandaĵojn. Kun atento observis mia ĉirkaŭo la kreskon de miaj infanoj. Favorhazarde precipe mia filo ĝuis eksterordinaran sanstaton kaj li kreskis forta. Eble nur unu aŭ dufoje ĝis lia dudeka jaraĝo li suferis pro nazkataro aŭ gripo.

Tamen mi ne povas nomi min absoluta vegetarano. Vere, ankaŭ tiusence mi ofte respondas, kiam iuj scivoluloj demandas min: "Kaj ĉu vi ankoraŭ praktikadas vian vegetarismon?" – "Ne, mi neniam estis vegetarano, mi ĉiam manĝas tion, kion mi preferas." Tion mi komprenеble diras al tiuj, kiujn mi ne konsideras indaj je iu interŝanĝo de opinioj. Eble strange por vi, sed mi ne evitas fiŝomanĝadon.

Jen eble la ĉefa kaŭzo, kial mi ne tro persiste serĉis aliajn vegetaranojn. Mi legis gazetojn, precipe anglalingvajn, kaj mi konvinkiĝis, ke krom homoj kun noblaj vivkonceptoj regas en ĉi tiu sfero ankaŭ fanatikeco. Unuavice ne plaĉas al mi troa konvinkado de ĉiuj kunhomoj al nia vivmaniero. Eble ni ankaŭ eraras. Ni neniam koleriĝu pro kritiko kaj primoko. La ĉefa kialo de la moka rilato de homo el strato al vegetarismo estas ĵus ĉi tiu fanatikeco. Mi respektas kaj estimas multajn miajn kritikantojn aŭ dubantojn, se ili argumentas konvinke. Bedaŭrinde multaj homoj klopodas argumenti nur por seniĝi de ĝenaj problemoj, kiuj ne dezirate cerbumigas ilin.

Estante jam preskaŭ kvindekjarulo, mi por la unua fojo provas speguligi mian rilaton al vegetarismo. Tridekjara praktikado de preskaŭ senvianda dieto pravigas min prezenti ankaŭ kelkajn personojn, eble nur subjektivajn spertojn.

Kiel mi elektis ĉi tiun vivmanieron? Plej verŝajne la ĉefan stimulon donis la konvinko, ke oni ne vivas ĝenerale tro sane, ke oni tro sekvas siajn primitivajn instinktojn, la ĝeneralajn ĝu-dezirojn. Mi konvinkiĝis, ke eĉ dum milito, kiam al multaj homoj mankis sufiĉa kvanto kaj elekteblo de nutraĵoj, la homoj tamen trosatiĝadis kaj trotrinkemis. La momenta ĝuo plejparte decidas, forgesigante la sobran konvinkon pri vera bezono.

Ĝis proksimume mia 17-a jaraĝo mi laŭ nia familia kutimo koncentriĝis plejparte al farunaĵa nutrado. Legomojn ni manĝis nur hazarde, senplane, sen ideo, ke ili estas same bezonaj por nia sano. Partoprenante kelkfoje hejme la porkobuĉadon, mi paŝon post paŝo komencis abomeni la ĉefajn produktojn de la buĉado. Pli poste, jam ankaŭ pro etikaj motivoj, mi decidis eviti ĉiun viandon. Mi faris tion unue prove, ĉar multaj faktoroj kontraŭstaris ĉi tiun mian decidon. Unua kolizio okazis kun miaj gepatroj, poste kun parencoj kaj konatuloj. Ekzemple du miaj kuzoj, jam preskaŭ diplomitaj kuracistoj, klopodis forturni min de mia "senprudenteco", kiu – laŭ ili – domaĝos ne nur al mi, sed eventuale ankaŭ al miaj posteuloj. Kaj jen, nun unu el-inter ili, favoranto de fumado kaj "ĝu-amanta vivmaniero" suferas je kormalsano kaj ankaŭ je hepatmalsano. . .

Fine, mi volas substreki, ke ĉe mi la senviandan nutradon subtenas ankaŭ etikaj kaj dietistikaj motivoj.

K. Kraft, Ĉeĥoslovakio

LONGAĜULOJ DE HINDIO Ceremonio de soleno de longaĝuloj de Hindio okazis en Hindia ĉefurbo. Inter "kulpuloj" de tiu ĉi soleno estis maljunulino Ĉano Devi, kiu jam havis 121 jarojn. Ŝi havas 60 nepojn kaj pranepojn. Hindiaj sciencistoj opinias, ke sekreto de ŝia longviveco estas en tio, ke ŝi bonege planis vegetaran dieton.

Dj-Das Narulu havas 111 jarojn kaj ankoraŭ faras medicinan laboron. (El "Sovjetskaja Rossija", No 303, 28.XII.1973) I. Kiselev, Sovetio

IOM PRI LA MANĜ-METODO DE HORACE FLETCHER

En la jaro 1906 aperis broŝuro de la dano Alfred Bramsen: "La arto manĝi". Ĝi pritraktis la manĝ- resp. maĉ-metodon de la usonano Horace Fletcher. Pro grava malsano li provis multajn sanigmetodojn, ĉar la kuracistoj ne povis helpi al li. Iun tagon li sentis la neceson elprovi, kio okazus al la nutraĵo, se ĝi pli longe restadus en la buŝo. Li prenis malgrandan buŝplenon, maĉis, sed ne glutis ĝin. Post mallonga tempo ĝi fariĝis tute sengusta kaj en lia buŝo estis kremsimila fluidaĵo, kiun li englutis. Li ripetis tion, estis baldaŭ tute sata kaj sentis tre agrablan satiĝon. Tuj kiam li denove sentis malsaton li ripetis la provon kaj konstatis post kelkaj tagoj, ke lia sanstato multe pliboniĝis. Krom tio li konstatis ke la ekskrementoj estis senodoraj kaj la korpo eligis ilin kiel nuksgrandaj buloj. Ili estis kiel iom malsekigita argilo. Krom tio lia korpo eksigis malkonstruendajn substancojn, ĉelarojn de graso kaj aliaj malsanigaĵojn. Lia pezo malgrandiĝis. Li sentis fortan fervoron al utila laboro. Liaj amikoj mokis lin, kiam li laŭdis sian sanan bonfarton, ĉar ili nur vidis, ke li malgrasiĝis.

Fletcher transdonis sian eltrovaĵon al profesoro Chittenden en la Yale- Universitato, kiu sur scienca fundamento kontrolis la rezultojn de Fletcher kaj konstatis la plenan ĝustecon.

Kion postulis Fletcher antaŭ la komenco de laŭ li nomata manĝmetodo?

1-e Oni atendu sanan apetition, kiu sin montras per fluigo de salivo en la buŝo (forta sekrecio de salivo en la salivglandoj. Nur per salivo oni povas sengustigi la nutraĵon kaj fluidigi ĝin antaŭ engluto. Tio estas nepre necesa. Pro tio multaj personoj bezonas kelkajn semajnojn antaŭ ol la salivglandoj povas plenumi tiun ĉi kondiĉon. La glandoj ja ĝis tiam ne bezonis streĉi siajn fortojn por produkti salivon, ĉar la bezono estis malgranda.

2-e Oni elektu el la manĝaĵoj starantaj sur la tablo unue tiun, kiun la apetito plej forte postulas. Poste la aliajn laŭ la manĝo-deziro, t.e. laŭvice de la sopiro.

3-e Fini la manĝon, kiam la fluo de la salivo malpliiĝas. Tio okazas proksimume post duono aŭ tri kvaronoj de horo.

Mi persone spertis, ke oni ne pli longe manĝu ol $\frac{3}{4}$ da horo, ankaŭ tiam, kiam oni ne havas la senton de satiĝo. La apetito ja ne forkuras, ĝi revenos al la posta manĝado en pli forta grado. Fluidajn nutraĵojn oni traktu same.

Mi komencis per nekuiritaj sekaj aven-flokoj. Mi metis en la buŝon kvanton proksimume avelnukso-grandan. La salivo malsekigas ilin. Maĉante oni havas unue la guston de aveno, tiam dolĉan transiran guston, kiu estas anstataŭigata per tre agrabla nukso-simila gusto. Kelkajn sekundojn poste la solvitaj flokoj iĝas sengustaj. Nun plenigas la buŝon kremsimila fluidaĵo, matura por esti glutota.

Nutraĵojn, kiuj ne estas maĉeblaj senguste, oni ne uzu. Estas antaŭ ĉio brasiko kaj cepo.

Fr. Bierhoff, Svislando

PRI LA TOMATO

La tomato estas legomo, kiu entenas abunde vitaminojn kaj mineralajn salojn. Male ol kion oni kredas, la tomato, nur ŝajne acida, alkaligas la sukojn, kaj kontribuas tiel defendi la korpon kontraŭ eblaj infektoj, ĉar kiel estas konate tiuj infektoj pli bone evoluas en acida medio.

La mineralaj saloj de la tomato estas ĉefe alkalecaj saloj – citrato. nitrato, tartrato – feroj (por la sango), fosforo (por la nervoj).

La tomato entenas akumuladon de suna energio, kiu tuj liberiĝas en la homa organismo, jam ĉe la unua kontakto kun la longo. Danke je la vitamino A, la tomato regeneras la ĉelojn, per vitamino B kaj C; garantias la ekvilibron de la disdono de multaj substancoj por la nerva sistemo. En ĝi estas vivo, kiu eniras en la organismon ĉelon post ĉelo.

Fakulo Rancoule insistis pri neceseco manĝi la tutan tomaton, la karnon, la ŝelon, la semojn; la semoj estas kovritaj de mucilago, kiu lubrikas interne la intestojn, faciligante tiamaniere la formeton de skorioj el la organismo. La ŝelo kontribuas ankaŭ tiun ĉi forĵeton per sia celulozo.

La suko alportas multajn alkalecajn salojn, kiujn multe enhavas la tomato. Tiu ĉi frukto estas rekomendita en la kuracado de rena kalkuluso, krome ĝi redonas la ĝustan gradon de alkaleco en la sango, elsekigas la internajn vundojn kaj ulcerojn, kvietigas la inflamon de la digesta aparato, kaj sentoksigas la homan organismon, kiu suferas pro podagro, reŭmatisma toksado, uremio, hipertensio, kongestio. Trovos certe apartan utilecon per daŭra manĝado de tomatoj, tiuj kiuj suferas pro korinfarkto, pro renaj kaj galaj ŝtonetoj, kiuj suferas mallakson pro inflamon de intest-kanaloj, kaj tiuj, kiuj havas tre densan sangon. La tomato per sia sentoksiga kaj regenera ago de la histo, estas ankaŭ tre utila por arteriosklerozo, arterito, ateromo, kaj por ĉiuj degeneraj malsanoj.

En kazo de infekta malsano la suko de tomato estas multvalora, ĉar ĝi estas antiacida, kaj ĝi malpermesas la intestajn putrojn. Estas preferinde uzi la tomaton krudan en salato solan, aŭ kun aliaj legomoj, kun senakva kaĉo el kuiritaj terpomoj; ĝi nuligas la putran fermentadon de la amidoj, kaj faciligas la digestadon. Se oni intencas utiligi ĉiujn kvalitojn de la tomato, necesas uzi ĝin dum almenaŭ tri semajnoj, dum tiu ĉi tempo manĝu ĝin al matenmanĝo, kaj al aliaj ĉefaj manĝoj, ĉiu tria aŭ kvara tago estu ekskluzive bazita je tomatoj, kiujn oni povas manĝi volonte, tiel fari dum la tutaj trisemajnoj.

Tiuj, kiuj ne havas apetiton kaj timas, ke tiu ĉi kuracado alportus al ili maldikiĝon, povas trinki unu glason da suko de tomato antaŭ ĉiu ĉefa manĝo.

En kazo de serioza toksado de la organismo estas konsilinda dieto dum kelkaj tagoj, kies bazo de nutrado estas ekskluzive la tomata suko. Estas bona normo sin nutri po unu tago semajne nur per tomata suko, sen preni aliajn manĝaĵojn.

Eksterne la suko de tomato estas uzata por la vizaĝo, ĝi revivigas la epidermon kaj eliminas en sama tempo la nigrajn punktojn kaj aliajn malpuraĵojn

La foliaro de tomato forigas la kulojn, sufiĉas pendigi fasketon de folioj en la loko, kiun oni deziras protekti. En kazo de insekta pikvundo, frotu la lokon per folioj de tomato.

Do la tomato estas eŭpepsiga, digestiga, nutra kaj entenas vitaminojn. Dekokto de freŝaj folioj estas tre utila por renkalkuluso, (ren-ŝtonetoj) sufiĉas boligi du plenambaŭmanojn da freŝaj folioj kun du tasoj da akvo ĝis kiam la akvo rezultas nur unu tason, kaj trinki ĝin dum la tago.

El Itala Vegetarana Gazeto
tradukis: Aldo Conti, Via Sanzio 15, 14100 Asti, Italio

El nia kuirejo – LEONTODA MIELO

Ni kolektas 200 pecojn da leontodaj floroj sen trunketoj sur pura loko. Poste ni donu ilin en du-litran poton, en kiun ni verŝu unu litron da akvo kaj aldonu lavitan, distranĉitan citronon, kun ŝelo. Kuiru tion dum kvaronhoro. Poste trafiltru, aldonu 1 kg. da sukero kaj kuiru unu horon, ĝis kiam la fluaĵo fariĝos pli densa. Poste lasu ĝin malvarmiĝi, plenigu en malgrandajn boteletojn de mielo, kiujn bone fermu. Post tempo la mielo fariĝos pli densa. Dum vintro ni povos uzi ĝin kontraŭ diversaj doloroj, kontraŭ hepataj malsanoj, urinvezikaj malsanoj, ĝi purigas sangon, estas kontraŭ disenterio, flavmalsano, ktp.

Vlado Sládeček, Chamrádova 22,
718 00 Ostrava – 18, ĈSSR.

ANSTATAŬ VIANDMANĜAĴO

Fritita cepo, 3 (aŭ 2) ovoj, duon-glaso da akvo, 2 plenkuleroj da ferment-(gist)-flokoj, iom da marsalo (aromo), 5 kuleroj da muelita fagopiro. Se dezirata kelkaj herboj, ekzemple timiano.

Miksu ĉion kaj metu la miksaĵon en ujon, kiu estas ŝmirita per oleograsaĵo. Aldonu supren 100 gramojn da dispecigita fromaĝo. Metu la kovritan ujon en kuirpoton kun bolanta akvo. Kuiru dum duon-horo. Surtabligu kun legomoj.

O. Landheer, Nederlando.

Dolĉaĵoj negrasigaj

Jen ŝerco pri la "al-lango-plaĉaj manĝaĵoj" preferataj de virinoj:

Anonco en montrofenestro de dolĉaĵvendejo reklamis:
"Ĉiuj dolĉaĵoj en tiu ĉi montrofenestro estas negrasigaj."
Diet-konscia sinjorino eniris la vendejon kaj demandis la vendiston:
– "Ĉu vi certas, ke ĉiu dolĉaĵo en la montrofenestro estas negrasiga?"
– "Ho, jes, sinjorina moŝto – tuje respondis la vendisto – certe jes, tiom longe, kiel ili restas en la montrofenestro"...

Sendis Eĥo

Ĉu ni iras ĝustan vojon?

PRI LA SPIRADO (Kontribuo al EV n-ro 7, p.13)

Kvankam fakulo aŭ sciencisto mi ne estas, tamen mi antaŭ 40 jaroj studis gimnastikon, dancarton, kaj preskaŭ unu jaron mi devis priatenti, konsideri la spiradon, ĝian efikadon kaj utiligadon. Poste mi lernis jogon, ankaŭ ĉefe spiradon, kaj multajn jarojn mi priatentis la spiradon por meditado. El tiuj spertoj kaj ankaŭ el legitaĵoj mi povas al la temo jenon diri:

Kio estas spirado? Ĝenerale la enigo de aero en la pulmon kaj la eligo. Iom da oksigeno eniĝu en la sangon, kaj karboksido eliĝu. La movoj de la diversaj muskoloj ĉirkaŭ la pulmo, ĉefe de la diafragmo sub la pulmo gravas. Tamen ne nur. La sango transportas la nutron al la ĉeloj. Kaj ĉiuj ĉeloj ankaŭ enigas la nutraĵon per spirado. Ke tio glate funkciu, estas afero de ĝenerala saneco. Pri tio raportas la sciencistoj.

Oni povas iom regi la enspiradon kaj la elspiradon, la entenadon de aero, la preskaŭ senaeran staton de la pulmo. Per tio oni povas atingi mirindan estadon longtempan preskaŭ sen aero, preskaŭ sen spirado. Tamen spiri ĉiam necesas. Dum la dormado ni malrapide spiras, dum la taga laboro pli rapide, kelkfoje tre rapide, do longe, mallonge, kaj tio influas iom nian movon, nian agadon, nian estadon. Sed certe ni iam mortos. Tion venki ne eblas. (Kvankam ni povas, laŭvole, ĉesi la spiradon kaj per tio la vivadon. Ne rekomendinda.)

Gimnastiko de la spirado ekzistas. Oni lernas iomete regi la spiradon. Sed pli da influo je nia vivo, je nia ekzistado en la mondo ne estas, krom tiuj kelkfoje miraklaj prezentoj, tamen senvaloraj.

Sed mi lernis atenti la spiradon. Kaj tio havas gravajn sekvojn. Jen ekzemplo: Oni sidiĝu trankvile (aŭ kuŝiĝu) kaj malstreĉu ĉiujn muskolojn. Kaj la tasko nun estas, nur atenti la spiradon. Do, sentu per la nazo, kiel la aero envenas, kiel la aero ree elvenas. Nur tion observu! Nenion alian! Ankaŭ ne influu la spiradon! Nenian spirgimnastikon, ne reteni la aeron aŭ ion alian. Nur observi la normalan spiradon aŭ ĝin, kia ĝi estas. Konsciiĝu, kia estas la spiro, malrapida, trankvila, sen premo, aŭ iom rapida, akra, forta. Kaj nur kalkulu la en- kaj elspirojn. Kiom multajn vi povas observi? Sen aliaj pensoj! Vian cerbon koncentrigu nur sur la spiradon, nenion alian pensu!

Fakto, laŭ miaj spertoj, ja estas, ke venas multaj ideoj, pensoj gravaj kaj malpli gravaj, kvazaŭ simioj saltantaj kaj grimpantaj en arbo. Tio, tio, tio, kaj tio nur ĝenas la koncentriĝon. Tasko ja estas, nur la spiradon observi, koncentriĝi je ĝi, konsciiĝi pri ĝi. Nenio alia!

Tion iom regule, ĉiun tagon aŭ ĉiun duan tagon, 5-10 minutojn ekzerci helpas regi la observadon, regi la pensaparaton, la cerbon, ke ĝi ne saltu laŭplaĉe tien-alien, ke ne venu pensoj ĝenaj, malhelpaj.

Tiu koncentriĝo pere de la spirobservado aŭ spirkonsciiĝo helpas ankaŭ al aliaj gravaj aferoj. Oni kapablas nun bone koncentriĝi pri aliaj prob-

lemoj stariĝantaj en la ĉiutaga vivo. Ne estas nura koncentriĝo, aktiva pensado, sed ankaŭ – ĉefe ĉe la spirobservado – elŝaltado, forŝaltado de la pensoj. Tio ree helpas, se oni bezonas trankvilon, ne nur malstreĉon de la korpaj muskoloj, sed ankaŭ trankvilon de la cerbo, de la spirito. Kaj kiu volas bone dormi, simple elŝaltu siajn pensojn, kiuj ja nur ĝenas kaj ne lasas ekdormi la dormi-deziranton.

Per malmultaj vortoj mi diras, ke spirgimnastikado, spirekzercoj normale ne estas necesaj, sed la observado de la spirado helpas la bezonan koncentriĝkapablon kaj la elŝaltadon de ĝenaj pensoj.

Krom tio povas la konsciiĝo pri la spirado kaj la sekvanta ekkono, kiu aŭ kio spiras, kio tio estas, konduki al vivkoncepto grava, ĝusta, helpa kaj liberiga, feliĉiga, simile kiel la sinteno de vegetara homo ankaŭ gvidas al feliĉa aŭ kontentiga vivkoncepto.

F. Morawetz
Brönshöjvej 14, DK-2700 Brönshöj, Danio

TIU ĈI NIA RUBRIKO vekis viglan intereson, kiel tion pruvas la alvenintaj kontribuaĵoj precipe al la manĝado kaj spirado. Sed ĝis nun neniu menciis la trinkadon, kiu estas post la spirado la dua el la plej gravaj faktoroj de nia ekzistado, kiel ni tion diris en la 7-a n-ro de EV.

S-ino A. Duran V. Reenen el Francio ĝis nun la sola faris mencion al tiu ĉi temo notinte, ke ŝi jam 8 jarojn preskaŭ tute ne trinkas. Ŝi ja ĉiutage konsumadas sufiĉe da freŝaj kaj sukaj fruktoj, kaj ŝi ne sentas deziron trinki.–Tio estas komprenebla afero, sed malmultaj el-inter ni vivas en similaj cirkonstancoj klimataj,–ja proksimiĝante al Nordo la klimato estas ĉiam pli kaj pli malfavora por sukoplenaj fruktoj dum la tuta jaro, eĉ neebla. Kaj tamen ni tie vivas, vegetaranoj, kaj ni devas trinki. . .

Do mi esperas, ke troviĝos inter ni praktikuloj, kiuj ankaŭ al tiu ĉi afero povos diri ion el siaj spertoj kaj studoj pli frue, ol mi diros la "lastan vorton" al fino de nia diskutado, kiu tamen – mi esperas – neniam finiĝos, ĉar ĉiam venos novaj kaj novaj spertoj kaj studoj, ĉar ja "pli multaj homoj scias pli multe". . . –erva–

MALFELIĈA ITALIO! Ĉu vi ne vidas, ke la morto pro tromanĝado ĉiujare forprenas de vi pli da civitanoj ol povus tion fari la plej terura monda epidemio, aŭ la plej dezertiga milito? Tiuj vere hontegaj festenoj, kiuj nuntempe estas tiel modaj kaj kiuj karakteriziĝas kun tiom neproduktiva malŝparemo, ke oni ne povas trovi sufiĉe grandajn tablojn por la ĉiaspecaj manĝaĵoj – tiuj festenoj, mi ripetas, estas komparaj per siaj sekvoj al la perdoj dum multaj bataloj.

El "Traktato pri modereca vivado" de L. Kornaro

KION KAJ KIOM NI MANĜAS?

El la litova-soveta ĵurnalo TIESA (vero), 7.IV.1974

Lastatempe en la tuta mondo oni dediĉas grandan atenton al la nutrado, de kiu dependas la laborkapablo, memsento, vivdaŭro. En multaj landoj de Latina Ameriko, Afriko kaj Azio, en kiuj amasoj da loĝantoj ankoraŭ malsatas, oni ofte malsanas je diversaj hipo-vitaminozoj, tuberkulozo, infektaj malsanoj kaj tiuj de kalorio-malsato. Civilizitaj landoj havas sufiĉe da nutraĵoj, tamen la problemo de nutrado aktualas ankaŭ ĉi tie. La loĝantaro amasiĝas en urbegoj, kie abundas komunuma komforto, bonega transporto, ĉio por agrabligi la vivon — oni uzas tre multe da kalorio-riĉa nutraĵo, kaj ĉio tio malutilas al la sano. Diverslandaj sciencistoj liveras abundajn pruvojn, ke ĝuste pro tia nekonvena nutrado kaj fizika pasiveco la loĝantaro de la civilizitaj landoj tre ofte malsanas je trodikiĝo, diabeto, kor-angiaj, digest-aparatoj, kaj aliaj malsanoj.

Higienistoj de nia respubliko esploradas la nutradon de la loĝantaro. Ili kolektas informojn pri la sin-nutro de diversaj grupoj de la respublika loĝantaro, pri konsisto de nutraĵ-porcioj, pri nutrad-racio kaj kutimoj, ktp. Esplorita estas la nutrado de diversaj infanoj, oficistoj, laboristoj, kolĥozanoj (terkulturistoj) kaj maljunuloj. Ĉar ĉe ni oni nemalofte malsanas je kor-angiaj malsanoj, tial sciencistoj-fakuloj esploradas la nutradon de pliaĝaj personoj inter 45a-60a jaroj, precipe viroj, kiel de la plej granda kontingento de la menciitaj malsanoj. Tion ili faras sub la metodika gvidado de la Tutmonda Pri-sana Organizaĵo.

La kolektitaj rezultoj montras, ke dum la lastaj jaroj la nutrado de la loĝantaro ĉe ni tre ŝanĝiĝis laŭ direkto same nedezirinda, kiel ankaŭ en aliaj civilizitaj landoj. Precipe nedezirinda estas tio, ke mens-laboruloj, aŭ laborantaj sidante, en sia nutraĵo ricevadas multe pli da kalorioj, ol tiun laŭnorme bezonas personoj fizike malfacile laborantaj, kaj tio estas grava danĝero por la sano!

Estas tre bedaŭrinde, ke en nia lando oni kutimas uzi multe da graso. En la manĝaĵo de multaj homoj ĝi konsistigas 140-200%ojn de la normala kvanto, dume ĝi estas preskaŭ ĉiam nur animala graso, sebo, butero, grasa viando, grasaj laktaĵoj. El oleo oni konsumadas mezkvante apenaŭ 1-2 gramojn potage, t.e. unu dekonon, aŭ unu dudekonon de la bezonata kvanto. El aliaj energio-donaj nutraĵ-materialoj — albumenoj kaj karbon-hidratoj — estas konsumata malpli, ol oni bezonus. Ankaŭ nesufiĉe oni konsumadas iujn tre valorajn griojn. La vitamina parto de la racia nutrado estas tre deflankiĝinta de la fiziologiaj bezonoj: el vitamino "A" oni preskaŭ ĉiam trovas sufiĉe, aŭ eĉ iom pli ol necesas, "B1" ofte mankas, precipe en nutraĵo de urbanoj, "C" mankas printempe, same tre ofta estas manko de "B2" kaj "E".

Notinde estas, ke malsanantoj je hipertonio (hipertensio) kaj aliaj malsanoj, kaŭzitaj per netaŭga nutrado, nenion atentante nutras sin per grasaj

kaj sen-vitaminaj nutraĵoj. Dum la serĉado de kaŭzoj de la malsanoj en nutrado, estis trovita senpera kunligiteco inter kvanto da kolesterolo en la sango de hipertensiuloj, kaj kvanto de graso en ilia nutraĵo.

Liverante nutraĵ-produktojn al la loĝantaro, oni bezonus pli multe atenti la modernajn postulojn de la racia nutrado kaj la konsilojn de fakuloj. – Jen, farmoj pro ekonomiaj kialoj klopodas povi vendi laŭeble plej bone nutritajn, grasajn brutojn. Kaj do en la vendejoj estas plej-parte grasa viando, dume same pro ekonomiaj kialoj la loĝantaro ne estas sufiĉe provizita per legomoj. – Tamen kulpa estas la troa manĝo-kulto, kiun ni mem devas venki.

M. Zaikauskas, la unua Vic-ministro de San-protektado.

S. Gurĉinas, Direktoro de Scienc-esplora Instituto

Tradukis: A. Judickienė, Litovio-Sovetunio

VEGETARISMO, BIOLOGIO KAJ ETIKO AŬ ANALIZO DE ARGUMENTO

FRANK ZEISS
Willem Molengraaffstraat 24,
Amsterdam-1016, Nederlando

Kelkfoje oni aŭdas vegetaranojn deklari, ke la homo estas vegetarano "laŭnatura". Aliflanke iliaj antagonistoj opinias, ke laŭnature la homo estas omnivoro (i.a. en la nederlanda vegetara gazeto "Vivu kaj lasu vivi" oni diskutis pri ĉi tiu temo).

Unualoke oni pripensu, ke la vorto "natura" povas havi multajn signifojn. En sia enkonduko de la libro "Sind wir Sünder?"[1] de W. Wickler (1969), la nobelpremiita best-etologo Konrad Lorenz montras, ke "natura" estas interpretebla laŭ minimume kvar manieroj.

"Tial oni multe kaj senutile diskutis pri la demando kio estus natura por la homo kaj kio ne," li rimarkas. Ni do prefere evitu – aŭ precize difinu – ĉi tiun nocion.

Dualoke ni konstatu, ke la supremenciita diskuto inter vegetarano kaj lia kontraŭulo okazas sur la tereno de la faktoj: biologiaj faktoj. Temas ja pri la demando, kiel evoluciis la homa specio kaj kiun vivmanieron la homo havis dum sia estiĝo (t.s. dum la disforkiĝo el parencaj bestoj). Ĉi tiujn prifaktajn demandojn pristudas la sciencoj, ekz. paleontologio, kompara anatomio, etologio (t.e. la studo de bestkonduto).

Kvankam konsento malestas, laŭ la plimulto de la hipotezoj koopera ĉasado ludis gravan, eĉ esencan, rolon en la homa evolucio. Laŭ ili la prahomoj do certe ne estis striktaj vegetaranoj.

Faktoj kaj normoj

Tamen en ĉi tiu artikolo interesas nin ne la (supozataj) faktoj mem, sed la demando, ĉu tiuj faktoj havas konsekvencojn rilate al nia nutraĵ-elekto "ci tiea kaj nuna".

Miaopinie la respondo estas: ne. La kialo estas, ke oni devas distingi faktojn de normoj (valoroj). Logike oni ne rajtas dedukti la lastenomitajn el la unuaj. Logike neeblas dedukti etikajn konkludojn el biologiaj (ĝenerale: sciencaj) premisoj.

Jam la angla filozofo Hume ("Treatise of human nature", 1740)[2] distingis inter "esti" kaj "deci", "devi" (angle: "is" kaj "ought"). Precipe G. E. Moore ("Principa ethica", 1903) atentigis, ke oni eraras kiam oni volas difini moralajn predikatojn (ekz. bona, devi, malaprobinda) per nemoralaj predikatoj. Li nomis tion la "naturalisma sofismo"[3]. Kelkaj tamen klopodis dedukti valorojn el faktoj. La biologo Waddington opinias, ke el la evolucio estas deduktebla kriterio, per kiu oni povas elekti inter alternativaj sistemoj de kredo pri tio, kio estas bona. Alia ekzemplo: en la historio oni aplikis la teorion de Darwin por pravigi multajn (ofte kontraŭajn) moralajn kaj politikajn starpunktojn, de "laissez-faire"-kapitalismo ĝis socialismo.

Sed laŭ la vortoj de Einstein: sciencaj eksponadoj pri faktoj kaj rilatoj ne povas rezultigi etikajn direktivojn.

Vegetarismo

Laŭ mi tio ankaŭ aplikiĝas al nia temo, la vegetarismo. Ni rigardu la koncepton "mortigo de homoj kaj bestoj principe estas kondamninda (aŭ kontraŭe: permesebla)" aŭ similan opinion. Tio estas etika koncepto, kiu ja ne estas deduktebla el deklaro ke "la prahomo estis vegetarano (resp. ĉasisto)".

Komparu ĉi tion kun la – apenaŭ kredinda – teorio, ke la homa specio dum parto de sia evolucio vivis kiel "akvo-antropoido", serĉante nutraĵon apud kaj en la akvo de la tropika marbordo. Supozu, ke la teorio (menciita i.a. en "The naked ape" de D. Morris;[4] iam montriĝus prava – ĉu vi tiam sentus vin devigata naĝi pli ofte?

Estas do klare, ke la vegetarismo kiel etika vivsinteno ne estas logike kaj devige justigebla aŭ malaprobebla pere de evoluciaj faktoj.

"Devo antaŭsupozas povon"

La diskutantoj povas sekvi alian rezonadon. Ĝenerale estas nereale postuli ion de iu, kiam li psike aŭ fizike ne kapablas fari tion: "devo antaŭsupozas povon".

Same oni povus sugesti, ke verŝajne viando estus nemalhavebla nutraĵo, ĉar la prahomo estis ĉasisto. Tiuokaze la etika celado al vegetarismo estus iom nereala.

En ĉi tiu speco de rezonado oni interpretu "vegetarismo estas bona (resp. malbona)" kiel "se oni volas esti sana, oni vivu vegetare (resp. oni nepre ne vivu vegetare)". Ni povas nomi tion "relativa juĝo". Komparu kun: "tio estas bona seĝo", kio signifas: "se vi volas sidi komforte, vi elektu tiun seĝon".

Tio estas tamen tute malsimila al "absolutaj", etikaj, juĝoj kiel "altruismo estas bona", "mortigo estas malbona", "vegetarismo estas bona". Interkrampe: vegetaranoj ne bezonas timi la menciitan sugeston, ĉar la medicino ne subtenas ĝin. Vegetarismo ne estas malsaniga vivmaniero.

Konkludo

La scienco priskribas, sed ne preskribas. Malfidindaj estas argumentoj koncerne vegetarismo, kiuj baziĝas sur la evolucio kaj la "naturo" de la homo, ĉu uzataj de vegetaranoj, ĉu de iliaj antagonistoj.

NOTOJ

1) "Ĉu ni estas pekuloj?"

2) "Traktaĵo pri la homa naturo."

3) La "naturalisman sofismon" pritraktas ĉiu libro pri etiko. Bona enkonduko al ĉi tiu branĉo de la filozofio estas ekz. la anglalingva libro "Ethics" de prof. W.K.Frankena. Tre klariga libreto pri la rilato inter evolucio kaj etiko estas "Evolutionary Ethics" de prof. A.G.N. Flew.

4) "La senhara simio".

LA DIVERTIKULOZO – MALSANO KIU APERAS SEKVE DE LA MODERNA NUTRADO

Dr G. Stoicescu (Rumanio)

En multaj partoj de la mondo oni konstatas la kreskadon de la nombro de malsanuloj pro malsanoj de la intestoj.

En la kadro de tiuj malsanoj troviĝas ankaŭ la divertikulozo, kiu aperas ofte ĉe homoj pli aĝaj ol kvindek jaroj.

Tiu malsano estas longtempe tolerata; ĝi prezentas sin per modera ĝeno en la abdomeno, precipe laŭlonge de la maldekstra branĉo de la dika intesto, konstipo, kiuj iufoje alternas kun laksoj.

Sed ne malofte okazas, ke la malsano prezentiĝas sub formoj de akuta stato, per superinfektado de la enhavo de intestoj, kaj evoluas al gravaj malsanoj: apendicito, okluzioj de intestoj, forta kolibacilozo, aŭ kancero.

Ĉar la klinikaj signoj de tiu malsano ne ĉiam permesas malkovri ĝin, oni uzas sukcese la esplorojn per radiologio, kaj tiel oni havigas bonajn rezultojn por rekoni la divertikulozon.

Tiel oni konstatas, ke la dika intesto havas sur siaj vandoj multajn poŝetojn, similajn al la fingroj de ganto.

Longtempe la medicino konsideris, ke la divertikulozo estas sekvo de la maljuniĝo, tial eĉ oni nomigis ĝin "la faltoj de la intestoj", paralele kaj simile kun la faltoj kiujn homo havas sur la vizaĝo, sur la kolo, ktp.

Sed atenta analizo pri la nutraĵo de la popoloj, kie la malsano estas

ofta, kompare kun la nutraĵo de la popoloj kie la malsano ne aperas, alportis lumon en la problemo.

La popoloj, kie la divertikulozo estas ofta, nutriĝas grandparte per grasaĵoj kaj dolĉaĵoj, sed per malmulte da legomoj kaj integraj grenaĵoj. Ĉe tiuj homoj la manĝaĵoj ne entenas celulozon kaj sekve tion, en la intestoj ne ekzistas la maso, kiu aktivigas ilin por cirkuligi kaj forpuŝi facile la restaĵojn de la digesto, kaj tiel aperas la stagnado de la materialo, konstipado, infektado, ktp.

La intestoj tamen strebas cirkuligi la restaĵojn de la digesto, eĉ en la situacio, ke tiuj estas malmultaj kaj molaĉaj – sed tiu strebo okazigas penajn kaj grandajn moviĝojn, tio hipertrofias la muskolojn kaj tial aperas la poŝetoj en la mukozo.

Tiu nutromaniero, kun konstipadoj, putrado de la restaĵoj en intestoj – krom la aliaj suferoj – alportas fine la kanceron de la intestoj, kiel rezulton de la longdaŭra kontakto inter la mukozoj kaj la substancoj toksokancerigaj.

Kompare al tiu situacio de la moderna nutrado kaj la divertikulozo kaj la kancero de la intestoj, estas raraĵoj ĉe la popoloj, kies nutrado konsistas grandparte el vegetaĵoj – kiel ekzemple la popoloj en Afriko.

Jen, do, alia malsano – la divertikulozo – enviciĝas apud la obezo, diabeto, arteriosklerozo (la kaŭzo numero unu de la kormalsanoj), kiuj ĉiuj estas rezulto de la netaŭga nutrado.

La trouzado de la sukero, de la blanka pano kaj de aliaj rafinitaĵoj, estas fakte – laŭ kompetentaj opinioj – vera plago de nia civilizo.

La konkludoj estas klaraj: pli multe da fruktoj, legomoj kaj integraj farunaĵoj alporti sur la manĝotablon de ĉiu homo.

El la revuo "Sănătatea" (La sano), Nr. 8/1973
Tradukis: inĝ. Radu Pătraŝcu

NIA INTERHELPO

Pri la malsano MIOPATIO ni skribis en 9a EV. Intertempe venis denove kelkaj demandoj kaj petoj eĉ kortuŝaj de tiuj malsanuloj, ĉu ni ricevis iajn informojn. Ni do refoje petas niajn karajn gelegantojn, precipe fakulojn kaj kuracistojn, skribi al ni pri tiu temo, por ke ni povu la malfeliĉajn suferantojn je tiu malsano serioze informi.

La unua peto estas de viro maljuna, suferanta je prostato-malfacilaĵoj. Li petas konsilojn. Kaj jam kelkaj demandoj venis de suferantoj je hemoroidoj. Ili same petas konsilojn por kuracado.

"Pli da homoj scias pli multe." Ĉi tie tio same validas. Bonvolu do, kiu povas kaj scias, sendi informojn en la menciitaj aferoj al nia redaktejo, kiu perados la interhelpon al la petintoj.

"Homo, kiu edifas sin al novaj ideoj, vivas ĉiutage en nova mondo." (Mulford)

OVOJ En sia, cetere interesa, artikolo "Mia mesaĝo al la vegetaranoj"
----- (EV n-ro 9) d-ro Scolnik konsilis, ke oni manĝu ovojn po unu ĉiutage. La "Nederlanda Konsilantaro pri Nutraĵo", kiu de tempo al tempo raportas al la nederlanda registaro, opinias tamen, ke oni manĝu maksimume du ovojn semajne.

Kredeble la leganto scias, ke en ovoj (fakte ovoflavo) troviĝas multe da kolesterolo. La menciita konsilantaro konstatis, ke en Nederlando nuntempe la nutraĵo jam enhavas tro multe da kolesterolo; pro tio oni manĝu malpli da kolesterolhavaj nutraĵoj.

Dua punkto estas aldoninda, se oni estas vegetarano ne nur pro privataj konsideroj, sed ankaŭ pro etikaj motivoj.

Almenaŭ en Nederlando ovoj estas, ni diru, fabrikataj en grandaj "industrioj", kie troviĝas miloj kaj miloj da kokinoj, dum la tuta vivo enŝlosataj po kvar aŭ kvin en kaĝoj ne pli granda ol 40 x 50 centimetroj. Kontraŭ tiu kruelaĵo protestas la tre aktiva nederlanda junulara agadgrupo "Lekker Dier"*. Eĉ en nia parlamento nun sonas protestoj kontraŭ tiu situacio.

"Lekker Dier" alvokas nin manĝi malpli da ovoj, aŭ nur tiujn el bienoj.

Frank Zeiss, Nederlando

* "Lekker Dier" estas malfacile tradukebla, ĉar ĝi havas diversajn signifojn; laŭvorte "bongusta besto", sed ankaŭ "karulo", "aminda virineto", k.t.p.

BANANOJ Ni vidis TV-programon, kiu montris la kreskadon de
-------- bananoj en Honduraso. Por pligrandigi la rikolton, oni fortranĉas grandan areon el la arbarego kaj ebenigas ĝin. La virgan grundon oni subakvigas. Al la akvo estas aldonitaj kemiaĵoj por fekundigi la grundon antaŭ la plantado de bananaj plantaĵoj. De antaŭ la plantado ĝis la rikolto, kemiaĵoj rolas grandan parton en la kreskado de bananoj. Post la fortranĉo de grupo de nematuraj bananoj, oni trempas la tutaĵon en kuprosulfato por mortigi insektojn kaj fungojn.

Kaj vi kaj mi...kaj multe da aliuloj...manĝos tiujn bananojn sen ia scio pri la mortigeblaj kemiaĵoj, kiuj ne aldonas ian nutraĵon. Sendube la kreskigisto havas intereson nur pri sia profito kaj ne pri la sano de la aĉetontoj kaj manĝontoj. Raportis Eño, Usono

Noto de la redaktanto: Dume la nematuraj, kemie traktitaj bananfruktoj estas eksportataj, ili venas en specialajn ejojn kun gaso, en kiu maturiĝas la fruktoj. La sama estas la sorto de la oranĝoj, citronoj, kaj aliaj sudfruktoj... Manĝu tion, kion la naturo, la tero, pri kiu vi zorgas, donas nature al vi!

KORAN DANKON al ĉiuj, kiuj sendadas artikolojn por EV! – Iom post iom preskaŭ ĉiujn kontribuaĵojn ni publikigos.

VINBEROJ Nia kara leganto, s-ano St. D. Minčev el Bulgario, sendis al
--------- ni sian recepton pri tio, kiamaniere li preparas por si bongustan sukon el vinberoj. – Nome, iuj vegetaranoj trinkas, aŭ uzas al manĝadoj vinon naturan, iuj ĝin konsideras nekonvena, respektive, ke ĝi estas "alkoholaĵo". Nun ni ne intencas paroli pri tio, ĉu estas malbona aŭ malutila tio, kion donas kaj kreas la naturo nature por ni, sed doni la recepton de s-ano Minčev por tiuj, kiuj volas trinki s u k o n de vinbero, konservitan, sed ne per kemiaĵo, – kvankam la enhavo de k r e n o ankaŭ estas kemiaĵo, sed natura, kaj tiun ĉi fakton ni devas respekti, krome, kreno estas tre saniga multflanke! – Do jen la recepto:

La vinberojn mi antaŭe bone lavas, do per la akvo senigas de malpuraĵoj, polvo, kemiaĵoj, ktp. – Vespere mi disĉifas la vinberojn, kaj ĝis mateno ili restas tiel. La sekvantan tagon mi elfluigas la sukon, kaj el la restaĵo mi ĝin ankaŭ elpremas per taŭga ilo. Poste mi lasas la sukon 2-3 horojn "klariĝi". Dum tiu tempo mi preparas pure lavitajn radikojn de k r e n o, kiun mi muelas per maŝineto, aŭ delikate raspas. El la kreno mi donas en la botelojn po 20 gramoj por unu litro da suko, kaj en la boteloj mi enverŝas la sukon. Mi tiel kutimas konservadi vinbersukon en 1-litraj, aŭ pli grandaj, ĝis 10-litraj boteloj, kaj ĉiam la suko restas bona, konservita. Kompreneble la boteloj devas esti bone, perfekte fermitaj, kaj mi donas ilin en malhelan kaj malvarman kelon. La sukon antaŭ uzado mi filtras. Oni tion povas fari tuj por kelkaj tagoj ankaŭ.

FROMAĜO Kelkaj kredas ke fromaĝo ne estas vegetara manĝaĵo, ĉar
---------- oni uzas ĉimozinon por kazeigi. (Laŭ PIV, ĉimozino estas "Fermento, ordinare ekstraktata el stomako de junaj ankoraŭ laktonutrataj remaĉuloj, kiu servas por kazeigi lakton.) En multe da landoj la remaĉulo el kiu oni akiras la ĉimozinon estas bovido. La ĉefa kontraŭeco estas ke la ĉimozino estas bestproduktaĵo, simile al mielo aŭ ovoj. Kion vi kredas? Raportas Eĥo, Usono

Noto de la redaktanto: La kontraŭeco estas eĉ pli granda ol ĉe mielo kaj ovoj, kie la animaloj vivantaj donas la menciitajn produktaĵojn. Por akiri ĉimozinon la bovido devas esti mortigita, la stomako elprenita, kaj la ĉimozino el ĝi ekstraktata. Sed la paŝtistoj kazeigas la lakton tute "nature": en la varmigita lakto estas la stomako, de kiu kazeiĝas la lakto . . . La stomako estas tiel multfoje uzebla. . . Sed la kazeigo povas esti praktikata ankaŭ per kemiaĵoj.

El la 7-a n-ro de EV restis ankoraŭ kelkdeko da liberaj ekzempleroj ĉe la eldonanto. Se iu lando ne ricevis plen-kvante tiun ĉi n-ron, bonvolu la Peranto peti la necesan kvanton de la eldonanto.

El leteroj de niaj legantoj

Esperantista Vegetarano tre plaĉas al mi, kaj mi volonte sendas mondonacon je ĝia bono. – Estas malĝoja afero, ke la homoj manĝas viandon kaj pro tio senpovaj bestoj devas daŭre mortadi. – Nia plej bela celo devus esti: Pro bono vivi kaj bonon krei!

Slávka Měchová, ĈSSR

Kara amiko kaj skoltfrato, – dankon pro via lasta karto, per kiu vi konfirmis al mi la bonordan ricevon de mia senditaĵo de "Reform"–manĝaĵ-specimenoj. Mi ĝojas, ke vi ilin bone ricevis, kaj mi ridetis je via frazo: "Ho, kiom bela estus la vivo kaj sano, se ĉio estus veraĵo, kion oni propagandas!!" Vi esprimis tion, kion mi jam ofte pensis ĉe trarigardo de inform-broŝuroj. – Estas ĝojiga fakto, ke du homoj pensas la samon, malgraŭ tio, ke ili ne konas unu la alian persone...

W. Kaukal, Germanio

(Kara amiko kaj skoltfrato! – Jes, same mi ridetis, legante viajn vortojn, ke via "cerbo-kesto" estas en bona ordo, nur la piedoj ne volas iome obei... Kaj rilate la propagandon, jes – ni devas prudente pripensi: kio en ĝi *povas* esti naturaĵo, kaj kion aldonis la homo, por gajni monon je domaĝo de nia sano... Kaj rilate viajn neobeemajn krurojn: bv. veni al ni, nia saniga termala akvo tutcerte helpos ilin servadi al vi bone! – Via erva.)

...Ĝis nun mi bone ricevis ĉiujn n-rojn de EV, nun venis la lasta, kiu ankaŭ al mi tre plaĉas kaj interne, kaj ekstere. Ĝi estas vere bona vegetarana gazeto. Sed mi ŝatus diri – el miaj longjaraj spertoj, mi ja estas 88-jara, neniam malsana, ankaŭ nun ĉiam sana, kiel tion konfirmis same la lasta gerontologa esploro kontrola, – ke estas rekomendinde laŭeble manĝi krudajn legomojn kaj fruktojn, por ke la vitaminoj restu vere vivaj. Mi evitas eĉ farunaĵojn, kiuj faras en la korpo sedimentaĵojn, kiuj povas difekti la sanon.

Walther Etzold
Triftweg 6, 703-Leipzig, GDR.

...Ni havas jam depost du jaroj en nia urbo vegetaran rondeton, kiu regule kunvenadas por prelegoj kaj diskutadoj pri aferoj al ni interesaj. Sed jen ankaŭ alia afero: antaŭ unu jaro la prezoj por viando kaj viandaĵoj tiel plialtiĝis, ke iĝis "moderna" por multaj homoj almenaŭ pensi pri vegetarismo.

Antaŭe estis preskaŭ neeble paroli en televido, aŭ skribi en gazetaro, pri vegetarismo. Nun ni havas de tempo al tempo programon en televido kaj artikolojn en la ĝenerala gazetaro, kie ni povas klarigi vegetarismon kaj de saniga, kaj de etika vidpunktoj.

Ankaŭ tio estas interesa, ke nun jam la junularo ankaŭ interesiĝas pri la vegetara vivmaniero, pli-malpli proteste kontraŭ nia maletika socio. Kaj tiel estiĝis en nia urbo vegetara restoracio, gvidata de la junularo en kadro de la "Genesee-Kooperativo", en kiu mi antaŭnelonge komencis kurson de E-to por gestudentoj, kaj post ioma tempo mi

povos paroli pri E-to ankaŭ en du mezlernejoj, kie mi aranĝos ankaŭ ekspozicion. Karl Nell

388 Dorchester Road, Rochester, (N.Y.) 14610, Usono

Kun vera intereso ni legis vian leteron kaj mia amikino tuj decidiĝis membriĝi al TEVA, tiucele ni sendas la mondonacon rekte al la Kasistino por ŝpari laboron kaj elspezojn de la landa Reprezentanto s-ro Conti, kiu estas ankaŭ nia bona amiko. G. Barbieri, Italio

(Kara amiko, —laŭ via af. letero ni elkore bonvenigas s-inon D-rinon Lina Gabrielli inter niaj karaj lernantoj, kaj espereble iam ni trovos ŝian nomon ankaŭ inter la aŭtoroj de niaj artikoloj sur paĝoj de nia kara EV! Ankaŭ ĝojigas nin la fakto, ke troviĝas novaj legantoj en via lando, kiu estas ideala laŭ siaj klimato kaj produktoj – bezonataj por veget. vivmaniero. – erva)

EV-on mi ricevis antaŭ kelkaj tagoj, kaj mi jam tralegis ĝin. La enhavo estas tre bona... Rilate mian vivmanieron, mi devas diri, ke oni ofte venas en viv-cirkonstancojn, kiuj forte influas la propran persistadon, precipe en familia rondo... Viandomanĝantoj estas obstinaj, kaj neced-emaj. Ili kredas sole iri la ĝustan vojon, kiel religiaj fanatikuloj. Mi estas 87-jara, kaj mi kredas, ke mia sano kaj labor-kapableco estas sekvo de mia vegetara nutrado. Ing. Bierhoff, Svislando

El Las Palmas, Kanariaj Insuloj, venis interesa letero, sed sen adreso de la skribinto, eĉ sen subskribo...La skribinto mencias, ke li aŭ ŝi parolis kun redkatoro de la ĵurnalo Las Palmas, kiu poste publikigis artikolon pri Esperanto kaj vegetarismo, kaj ke al la redakcio venis pli ol 20 personoj poste, kiuj deziris ion sciiĝi pri vegetarismo kaj lerni Esperanton. Plue, la sendinto de la letero priskribas la malfacilaĵojn, kiujn la enloĝantoj de la urbo havas pro uzebla trink-akvo, kiu mankas al la urbo, ĉar en la regiono jam 6 monatojn tute ne pluvis.

Post li (ŝi) mencias la hispanan vegetaranan gazeton KURATE, en kiu kutimas skribi interesajn artikolojn profesorino Odina Capo, filino de fama profesoro kaj propagandinto de vegetarismo, kiu multe skribis pri la malbona efiko de viando, tabako kaj alkoholo al la homa korpo. Sed li avertis la homojn ankaŭ pri seksa mem-regado kaj edukado.

La skribinto ankaŭ mencias en sia letero, ke en Valencia (Hispanio) estis kunveno de vegetaranoj, kiun partoprenis 170 personoj, estis honorita la memoro de pastro Sala, kiu estis fervora propagandanto de vegetarismo, ke tiu ĉi renkontiĝo, en kiu partoprenis delegitoj el ses Societoj, planis komunajn ekskursojn, ktp., fine la skribinto esprimis deziron korespondi kun vegetaranaj fraŭlinoj.—Ĉu ni ekscios: kiu sendis la interesan leteron al ni? – La redaktanto atendas la respondon, kaj li ĝojus, se la skribinto afable akceptus la funkcion de Reprezentanto de TEVA – Peranto de EV, por la "paradiza" insulo!

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

Nova Serio : Numero 11 – Julio 1974

Redaktanto : Ernesto Vaňa
962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo — paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝo, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp.,
bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

LA KOVRILON desegnis Jan Schaap (Nederlando)

Presis en Anglujo : FELLOWSHIP PRESS, Gloucester